

Analisa Aktivitas Kerja Nelayan Pengangkut Ikan dengan Nyeri pada Bahu di Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan

Dinda Diah Permatasari^{1*}, Rakhmad Rosadi²

¹Mahasiswa Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jalan Bandung No.1, Penanggungan, Kec, Klojen, Kota Malang

²Program Studi Profesi Fisioterapi – Universitas Muhammadiyah Malang, Jalan Bandung No.1, Penanggungan, Kec, Klojen, Kota Malang
Korespondensi E-mail: dindadahps@gmail.com

Abstrak

Nyeri bahu merupakan nyeri pada bagian bahu yang diakibatkan adanya beban berlebihan pada area bahu. Ergonomi saat mengangkat dan beban angkut juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri pada bahu. Pada nelayan pengangkut ikan yang saat melakukan pekerjaan dengan beban angkut kurang lebih 100 kg dan posisi saat mengangkut ikan yang tidak seimbang sangat beresiko terjadinya nyeri pada bahu karena pembebanan di salah satu anggota tubuh ekstremitas atas yaitu bahu. Fisioterapi memiliki peran yang cukup penting untuk menganalisa gangguan pada area bahu yang berkontribusi terhadap timbulnya rasa nyeri. Sehingga, diperlukannya Tindakan promotif dan preventif oleh fisioterapi untuk mengurangi angka kejadian nyeri bahu pada nelayan.

Kata Kunci: beban pekerjaan, fisioterapi, nyeri bahu.

Abstract

Shoulder pain is pain in the shoulder caused by excessive load on the shoulder area. Ergonomics when lifting and carrying loads are also factors that cause shoulder pain. Fishermen who carry fish when carrying out work with a carrying load of approximately 100 kg and whose position when transporting fish is unbalanced are very at risk of shoulder pain due to the load on one of the upper extremities, namely the shoulder. Physiotherapy has an important role in analyzing disorders in the shoulder area that contribute to pain. Thus, there is a need for promotive and preventive measures by physiotherapy to reduce the incidence of shoulder pain in fishermen.

Keywords: workload, physiotherapy, shoulder pain.

Pendahuluan

Nyeri bahu merupakan adanya rasa tidak nyaman pada bagian bahu yang disebabkan akibat beban pada bagian bahu karena pekerjaan ataupun karena cedera lainnya, nyeri bahu juga merupakan gangguan otot ketiga yang paling umum diderita setelah nyeri punggung dan lutut tanpa memandang usia, dalam satu tahun sebesar 20% hingga 70% (Alfianty et al., 2023). Nyeri sebenarnya sebagai gejala emosional serta subyektif berupa kondisi yang tidak menyenangkan yang disebabkan dengan kerusakan jaringan otot yang sudah cacat. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk yang besar yang memiliki beragam budaya dan memiliki cara pandang yang berbeda dalam menyikapi dan mengambil tanggung jawab terhadap suatu pekerjaan (Giacalone et al., 2019).

Analisa fisioterapi sendiri bertujuan untuk mengidentifikasi gangguan yang dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri khususnya nyeri pada bagian bahu. Dalam hal ini posturan, serta beban angkut saat melakukan aktivitas pekerjaan sangat berpengaruh terhadap timbulnya rasa nyeri (Budi Pratama et al., 2023). Ergonomi berdiri dan posisi beban angkut saat mengangkut ikan memiliki hubungan dengan terjadinya nyeri bahu. Ergonomi merupakan ilmu yang mempelajari tentang aspek pekerjaan dengan resiko pekerjaan itu sendiri yang meliputi tentang peralatan kerja, tata cara kerja, proses suatu pekerjaan dan kondisi lingkungan pekerjaan dengan kondisi fisik, fisiologis, psikis pada pekerja. Ergonomi fisik fokus menekankan pada anatomi, fisiologi dan faktor biomekanik manusia yang mempengaruhi pola gerakan dan postur tubuh manusia (Cavalleri et al., 2020).

Nyeri bahu akibat kerja salah satu jenis nyeri bahu yang sering terjadi banyak faktor yang dapat mempengaruhi hal seperti ini di antaranya beban angkut yang berlebih, posisi saat mengangkat

beban, lama aktivitas kerja saat mengangkat beban (Kumar et al., 2021). Peneliti menemukan bahwa posisi kerja saat mengangkut seperti ini berpeluang besar menimbulkan nyeri pada bahu posisi yang terus dilakukan seperti ini dapat menyebabkan peradangan pada bantalan (bursa) karena beban yang berlebih (Budi Pratama et al., 2023).

Tujuan Penelitian ini dilakukan untuk melakukan Tindakan promotif, dan preventif mengenai nyeri pada bahu pada nelayan pengangkut ikan di Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan.

Metode

Kerangka Kerja

Metode yang digunakan adalah memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan mengenai nyeri bahu pada nelayan di Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan. Kegiatan penyuluhan dilakukan dalam bentuk mendatangi beberapa nelayang dan memberikan sedikit informasi kesehatan tentang nyeri bahu dan cara mengurangi rasa nyeri pada bahu.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan mengenai nyeri bahu ini dilakukan di Tempat Penimbangan Ikan di Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan. Berlokasi di Jalan Pelabuhan No. 1 Pengambangan, Kecamatan Negara Kabupaten Jembrana Provinsi Bali pada pada hari Rabu tanggal 20 Maret 2024 jam 09:08 – 10:15 WITA. Kegiatan ini dihadiri 6 nelayan yang beristirahat bekerja pada hari dan jam tersebut.



Gambar 1. Lokasi Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan.

Pelaksanaan

Bentuk pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman tentang nyeri bahu dengan menggunakan metode penyuluhan, media yang digunakan dalam penyuluhan menggunakan gambar melalui ponsel, memberikan pemahaman tentang posisi mengangkat yang benar, beban angkut yang seharusnya diangkut, memberikan latihan untuk mengurangi nyeri bahu, serta memberikan edukasi cara mengurangi rasa nyeri khususnya nyeri pada bahu.



Gambar 2. Kegiatan Nelayan Pengangkut Ikan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan yang telah dilakukan berupa penyuluhan tentang nyeri bahu di Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan berjalan dengan lancar. Kegiatan ini mendapatkan respon baik dari nelayan dan pimpinan Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan. Nelayan mengikuti kegiatan dengan seksama dan antusias untuk memahami apa yang disampaikan oleh peneliti, menurut mereka kegiatan ini sangat bermanfaat untuk mereka dalam pencegahan anter jadinya nyeri bahu yang berlebihan ataupun kejadian kecelakaan kerja yang memungkinkan dapat terjadi di lingkungan pekerja.

Materi yang disampaikan meliputi apa itu nyeri bahu, disebabkan oleh apa, dan beban angkut yang seharusnya, cara mengatasi untuk mengurangi rasa nyeri. Media yang digunakan melalui gambar dari ponsel dan sedikit penjelasan dari peneliti cukup menarik perhatian nelayan. Peneliti mendorong nelayan untuk sangat memperhatikan posisi saat bekerja dan beban yang diangkut untuk mengurangi ataupun mencegah timbulnya rasa nyeri bahu. Selain memperhatikan posisi saat bekerja nelayan juga diajarkan bagaimana melakukan exercise yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri yang masing-masing gerakan dilakukan 8 kali hitungan dan 3 kali pengulangan dilakukan satu hari sekali.

Penyuluhan tentang nyeri bahu yang dilakukan kepada nelayan difokuskan juga pada intervensi yang dapat dilakukan sebagai home program. Intervensi yang diberikan berupa latihan fisik. Fisioterapi merupakan salah satu modalitas yang digunakan seorang fisioterapis untuk meningkatkan dan memperbaiki status kesehatan. Postur Kerja yang baik adalah posisi kerja yang ergonomis maksudnya tubuh pekerja dapat beradaptasi dengan baik pada alat maupun lingkungan kerja. Pembebanan pada otot yang terus menerus akibat postur yang tidak ergonomis yang dilakukan berulang dapat menyebabkan nyeri pada jaringan lunak seperti otot, tulang dan tendon (Pieters et al., 2020).

Bekerja dengan posisi tidak ergonomis dapat mempengaruhi korset bahu dan biomekanik glenohumeral seperti ruang subacromial yang berkurang dan peningkatan mekanis pada tendon supraspinatus. Sehingga dapat menyebabkan penurunan efisien otot dan rasa sakit pada daerah bahu (Hodgetts et al., 2021). Selain posisi kerja yang harus ergonomis durasi bekerja juga berpotensi menyebabkan timbulnya rasa nyeri pada bahu semakin lama pembebanan yang diberikan maka semakin besar resiko cedera pada bagian bahu. Cedera yang ditimbulkan juga dapat menyebabkan penurunan efisiensi pekerja saat melakukan pekerjaan (Keene et al., 2020).

Dalam hal ini ia juga berhubungan juga terhadap terjadinya penyebab nyeri pada bahu dikarenakan pada usia yang meningkat kekuatan anggota dan kapasitas pada tubuh sudah mulai menurun, dengan adanya penurunan kapasitas pada tubuh manusia maka tenaga kerja juga cepat mengalami rasa lelah atau keluhan pada bagian anggota tubuh tertentu. Usia juga berpengaruh secara signifikan kekuatan otot maksimal terjadi 20-29 tahun selanjutnya akan terjadi penurunan sejalan

dengan bertambahnya usia (Ruhimaki, 2017). Didapatkan adalah hasil penelitian ini bahwa usia sangat berpengaruh secara signifikan pada nyeri leher terhadap nelayan pengangkut ikan di Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan. Tingkat korelasi usia terhadap nyeri leher pada nelayan sangat bervariasi semakin meningkat usia nelayan maka semakin meningkat juga keluhan nyeri bahu yang dirasakan pada nelayan (Cassou, 2015).

Pada penelitian ini durasi bekerja juga dapat berpengaruh terhadap resiko terjadinya nyeri pada bahu karena penggunaan bagian anggota tubuh secara terus menerus dengan waktu yang lama dapat menimbulkan rasa nyeri dan kelemahan otot pada bagian tertentu khususnya dalam hal ini otot pada ekstremitas atas yaitu bagian bahu (Tarwakala, 2017).

Munculnya Keluhan Nyeri bahu pada nelayan angkut ikan diakibatkan beban angkut yang melebihi kapasitas yang diperbolehkan untuk diangkut yaitu 40-60 kg. Beban kerja juga sangat mempengaruhi terjadinya nyeri pada bahu pada kasus nelayan angkut di Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan. Beban Angkut yang dipikul pada area bahu kurang lebih seberat 100 kg dalam sekali angkut dan proses angkut ini tidak dilakukan hanya sekali melainkan beberapa kali menurut banyaknya hasil tangkapan ikan pada hari itu. Apabila Beban Angkut yang dilakukan melebihi kapasitas yang dianjurkan maka otot akan mengalami overuse karena proses pekerjaan ini dilakukan secara berulang dan terus menerus menggunakan bagian ekstremitas tertentu.

Pada penelitian ini hasil yang didapatkan yang berpotensi mengalami nyeri pada bahu pada nelayan angkut di Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan Dengan Menggunakan Apprehension Test. Test ini bertujuan untuk mengetahui seberapa nyeri bahu pada masing-masing nelayan angkut, berikut nilai hasil nyeri yang didapatkan nyeri bahu sedang karena usia nelayan juga tergolong masih usia yang sangat produktif namun hal ini tidak bisa dijadikan acuan karena penggunaan otot yang terus menerus dengan pembebanan melebihi kapasitas yang seharusnya sangat berpotensi besar untuk menyebabkan terjadinya nyeri bahu yang lebih serius.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan penyuluhan mengenai nyeri bahu yang sering dialami nelayan pengangkut ikan dalam melakukan pekerjaannya, mengangkut ikan yang bermuatan kurang lebih 100 kg dan posisi saat mengangkut yang hanya menggunakan sebelah sisi bahunya yaitu posisi yang tidak ergonomis. Selanjutnya setelah dilakukan penyuluhan ini dapat meningkatkan para nelayan untuk lebih memperhatikan posisi saat bekerja dan beban angkut yang diangkut saat melakukan pekerjaan. Serta memberikan gambaran posisi kerja yang baik untuk mencegah timbulnya rasa nyeri pada bagian bahu.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak terkait terutama kepada Pimpinan Pelabuhan Perikanan Nusantara Pengambangan dan Nelayan Angkut yang sudah memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian ini, dan saya sebagai peneliti memohon maaf apabila ada kesalahan sikap ucapan yang kurang baik selama proses penelitian ini berlangsung

Daftar Pustaka

- Alfianty, D., Zakiah, R., & Sulistyowati, E. (2023). Posisi Dan Durasi Kerja Menjadi Faktor Risiko Keluhan Nyeri Leher Dan Bahu Pada Penjahit Rumahan Di Kota Malang. *Journal Of Community Medicine*, 11(3), 1–10.
- Budi Pratama, S., Ramadhani Karima, S., & Dewi, N. S. (2023). Hubungan Postur Kerja dan Durasi Kerja dengan Keluhan Nyeri Bahu pada Pekerja Penyapu Jalan di Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang The Relationship Between Work Posture and Duration with Complaints Of Shoulder Pain Of Street's Sweepers In Ngaliyan District, . *Jurnal Unimus Medica Arteriana*, 5(1), 30–36. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MedArt>
- Cavalleri, E., Servadio, A., Berardi, A., Tofani, M., & Galeoto, G. (2020). The effectiveness of

- physiotherapy in idiopathic or primary frozen shoulder: A systematic review and meta-analysis. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 10(1), 24–39. <https://doi.org/10.32098/mltj.01.2020.04>
- Giacalone, A., Alessandria, P., & Ruberti, E. (2019). The Physiotherapy Intervention for Shoulder Pain in Patients Treated for Breast Cancer: Systematic Review. *Cureus*, 11(12). <https://doi.org/10.7759/cureus.6416>
- Hodgetts, C. J., Leboeuf-Yde, C., Beynon, A., & Walker, B. F. (2021). Shoulder pain prevalence by age and within occupational groups: a systematic review. *Archives of Physiotherapy*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40945-021-00119-w>
- Keene, D. J., Soutakbar, H., Hopewell, S., Heine, P., Jaggi, A., Littlewood, C., Hansen, Z., Barker, K., Hamilton, W., Carr, A. J., & Lamb, S. E. (2020). Development and implementation of the physiotherapy-led exercise interventions for the treatment of rotator cuff disorders for the 'Getting it Right: Addressing Shoulder Pain' (GRASP) trial. *Physiotherapy (United Kingdom)*, 107, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2019.07.002>
- Kumar, P., Turton, A., Cramp, M., Smith, M., & McCabe, C. (2021). Management of hemiplegic shoulder pain: A UK-wide online survey of physiotherapy and occupational therapy practice. *Physiotherapy Research International*, 26(1). <https://doi.org/10.1002/pri.1874>
- Pieters, L., Lewis, J., Kuppens, K., Jochems, J., Bruijstens, T., Joossens, L., & Struyf, F. (2020). An update of systematic reviews examining the effectiveness of conservative physical therapy interventions for subacromial shoulder pain. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 50(3), 131–141. <https://doi.org/10.2519/jospt.2020.8498>